**Smoothie vert à l’avocat et aux épinards**

Pour 2 personnes

Préparation : 15 min

Facile

3 dl d’Oat Dream®

1 avocat, pelé, dénoyauté

180 g de concombre, en dés

1 tige de céleri

250 g d’épinards

1 càs de jus de citron

3 càs de graines de chanvre

1 càc de gingembre, haché

1 pointe de poivre de Cayenne

1 pointe de sel

1 poignée de glaçons

Garniture :

tiges du cœur de céleri

1. Versez la boisson d’avoine dans un blender.
2. Ajoutez l’avocat, le concombre, le céleri, les épinards, le jus de citron, les graines de chanvre, le gingembre, le poivre de Cayenne et le sel. Activez le blender pour réduire les ingrédients en purée en mixant d’abord à petite vitesse et en l’augmentant graduellement jusqu’à ce que les feuilles soient pulvérisées et le mélange devienne homogène. Ajoutez les glaçons. Mixez à nouveau jusqu’à ce qu’ils soient broyés.
3. Répartissez dans des verres. Garnissez de tiges de céleri.

Variante :

Remplacez l’Oat Dream® par du Spelt DreamTM ou du Rice Dream® Original.